بکری کے دودھ کی وہ خصوصیات اور فوائد جو اسے گائے کے دودھ سے بہتر بناتے کرتے ہیں .. جانیئے وہ کون سے فوائد ہیں؟

مارکیٹ میں طرح طرح کے دودھ موجود ہیں جیسے اونٹ کا دودھ گائے کا دودھ بھینس کا دودھ لیکن بازار سے ملنے والے اکثر دودھ ملاوٹ سے بھرپور ہوتے ہیں،تاہم بکری کا دودھ اس قدر غذائیت سے بھرپور ہے کہ کسی بھی قسم کی ملاوٹ بھی اس کی غذائیت کو ختم نہیں کر سکتی۔

لیکن اگر اصلی اور بکری کا خالص دودھ مل جائے تو صحت کے لئے انتہائی فائدہ مند ہوتا ہے، یہ گائے کے دودھ سے بھی زیادہ مفید ہوتا ہے اور غذائیت کے اعتبار سے بھی بکری کے دودھ کو کافی اہمیت حاصل ہے۔

• بکری کے دودھ کی غذائیت

بکری کے دودھ میں صحت بخش فیٹ، کیلشیم، وٹامنز اور منرلز کی وافر مقدار موجود ہوتی ہے اس کے یہ تمام غذائی اجزاء بچوں بوڑھوں اور نوجوان سب کے لئے بےحد فائدہ پہنچانے والے اور مفید ہیں۔ بکری کے دودھ کے حیرت انگیز فوائد

• بچوں کے لئے بہترین

بکری کا دودھ بچے کی نشوونما کیلئے زیادہ غذائیت بخش ہے کیونکہ یہ زود ہضم ہوتا ہے، اس کا استعمال بچوں کی ہڈیوں کو مضبوط بناتا ہے اور ان کے قد میں اضافہ کرتا ہے، جن بچوں کے گلے جلد خراب ہوتے ہوں انہیں خاص طور پر بکری کا دودھ پلانا چاہیئے اس سے بلغم بھی پیدا نہیں ہوتا اور گلے کا درد بھی دور ہو جاتا ہے۔

• معدے کے لئے مفید

بکری کا دودھ استعمال کرنے سے معدہ اور انتڑیاں بار بار خراب نہیں ہوتیں بالخصوص ایسے مریض اس سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں جن کو معدے اور آنتوں کا مسئلہ رہتا ہو یا وہ کسی بیماری میں مبتلا ہوں۔

• لیکٹوز پرابلم

جدید تحقیق کے مطابق جن لوگوں کو لیکٹوز پرابلم ہو اور ان کی آنتیں گائے اور بھینس کے دودھ کو ہضم نہیں کرسکتیں انہیں بکری کا دودھ پینا چاہیئے، محقیقین نے بکری کے دودھ کو گائے کے دودھ پر افضل قرار دیا ہے۔

• دماغی صحت کے لئے مفید

دماغی صحت کے لئے بکری کا دودھ بےحد مفید ہے، اس کے استعمال سے انزائٹی، ڈپریشن، اور نیند کی کمی کا مسئلہ دور ہوتا ہے، خاص طور پر دماغی کام کرنے والوں کے لئے بکری کے دودھ سے بہتر کوئی اور غذا نہیں۔

• کولیسٹرول کم کرنے کے لئے مفید

بکری کا دودھ پینے سے جسم میں کولیسٹرول کا اضافہ نہیں ہوتا، اس سے دل صحت مند رہتا ہے اور یہ ہمارے جسم کو بیماریوں سے لڑنے کے قابل بناتا ہے قوتِ مدافعت میں اضافہ کرتا ہے۔

• جلد کے لئے مفید

بکری کے دودھ کی سب سے بڑی خاصیت یہ ہے کہ بکری کا دودھ جلد کو نرم و ملائم اور چمکدار بناتا ہے، اس کے

استعمال سے رنگت میں نکھار آتا ہے۔

0307-8162003